

Gut besuchter AOK-Vortrag "Ernährung im Alter"

Sommerliche Temperaturen haben die Bewohner der Betreuten Wohnungen im "Amalienhof" nicht davon abgehalten, den Vortrag der AOK Heilbronn zum Thema "Ernährung im Alter" am 7. im Gemeinschaftsraum der Wohnanlage an der Theodor-Heuss-Straße in Brackenheim zu besuchen.

Ernährungsberaterin Iris Baumann, seit 1999 in diesem Metier bei der AOK tätig, machte mit einer "Ernährungspyramide" deutlich, auf was man bei der Ernährung im Alter besonders achten sollte.



"Sehr wichtig ist viel trinken, viel Obst, wenig Süßigkeiten - aber gelegentlich eine Handvoll Süßigkeiten oder ein Gläsle Alkohol sind o.k.", stellte sie in den Mittelpunkt ihrer Ausführungen. Dass alle Speisen möglichst frisch zubereitet werden und dabei auf saisonale Produkte Wert gelegt werden soll, war ein weiterer Aspekt ihres Vortrages. Tiefkühlkost könne den Speisefahrplan durchaus ergänzen, ergänzte die Ernährungsberaterin. Und ganz wichtig sei auch der Grundsatz "Wer sich wenig bewegt, sollte auch weniger essen", riet sie den Vortrags-Besuchern.

Hausleiterin Andrea Rinderer trug mit - von der Diakoniestation spendierten - gesunden Snacks, selbstgemachtem Eistee, Wassermelonen, Obst, Dinkel-Knabbereien und Nüssen dazu bei, dass der Nachmittag auch kulinarisch zu einem kleinen Genuss wurde.

Am Ende wurde der informative Nachmittag mit einer kurzen Diskussionsrunde abgeschlossen.